# أشهى المأكولات

أعـــداد

**خلود سميـر**





## البيتزا

**- المقادير:**

٢ كوب دقيق – نصف كوب لبن أو ملح – ربع كوب زيت – ملح – خميرة – بيضة .

للحشو : طماطم – بسطرمة – فلفل رومي – صلصة طماطم – زعتر – نعناع – زيتون أسمر – جبنة رومي .

**- الطريقة:**

- يوضع الدقيق مع الملح في إناء بعد نخله جيدا .

- يدعك الزيت مع الدقيق حتى يتوزع عليه ثم يضاف اللبن تدريجيا ويعجن حتى تصير العجينة مثل الملبن ثم يضاف النعناع والزعتر والفلفل الأسود .

- توضع في إناء حتى تخمر .. ثم تفرد في صينية سمك ٤ سم بعد دهن الصينية جيدا بالزيت .

- يغطى وجه العجينة بالطماطم والفلفل الرومي والبسطرمة والجبن الرومي وحلقات البيض المسلوق ثم تدخل فرنا متوسط الحرارة .

***

## الكرواسان

**- المقادير :**

٣ أكواب دقيق – نصف كوب سمن – نصف كوب زيت ذرة – نصف كوب لبن – ٢بيضه – ذرة ملح – قطعة خميرة – ملعقة سكر للخميرة .

للحشو : جبن ابيض مهروس – جبن رومي مبشور

**- الطريقة :**

- تدعك الخميرة مع السكر حتى تسيل تماما ثم يضاف إليها اللبن الدافئ .
- يسيح السمن ويضاف إليه الزيت والخميرة .
- يضرب البيض ويضاف للمقدار السابق .
- يضاف قليل من اللبن حتى تتكون عجينة صالحة للتشكيل .. وتترك حتى تخمر .
- تقطع العجينة على هيئة كرات ثم تفرد كل قطعة وتحشى بالجبن الأبيض أو الرومي وتلصق من الأطراف .
- يدهم الوجه بالبيض ويرص في صاج مدهون بالزيت ويترك حتى يخمر
- يخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه .

***

## بكاتا مع قالب الأرز

**- المقادير:**

شرائح من لحم الفلتو - ٢ بصل - ملح - فلفل - ٢ ملعقة خل - ٣ ملاعق زيت .

**- الطريقة:**

- تنظف قطع اللحم من الدهون ويوضع عليها الخل وتتبل بترنشات البصل المتبل بالملح والفلفل .
- تترك نصف ساعة .

يوضع الزيت في صينية على نار هادئة وترص بها قطع اللحم وتقلب حتى تتضج تماما ثم ترفع في طبق صيني .

***

## قالب الأرز

**- المقادير :**

٢ كوب أرز – ربع كيلو بسلة – ربع كيلو جزر – ملعقة زبده .

**- الطريقة :**

- ينقى الأرز ويغسل جيدا وسوى بالطريقة العادية .
- يقطع الجزر مكعبات ويشوح مع البسلة في ملعقة زبد ويسوى بكوب ماء .
- يدهن قالب بالسمن ويخلط الأرز مع البسلة والجزر ثم يوضع في القالب ويسقى بكوب بهريز ويدخل الفرن ربع ساعة ويقلب في طبق سرفيس بعد أن يبرد .

***

## الأرز بالخضر والكريمة والجبن

**- المقادير:**

٢ كوب أرز – كوب بصل مفري – كوب جزر مبشور – كوب بسلة مسلوقة – كوب كرفس مفري – ٢ ملعقة دقيق – ٢ ملعقة زبده – ٢ كوب لبن – كوب جبن مبشور – سمن توابل .

**- الطريقة :**

- يغسل الأرز وينقع في الماء والليمون .
- يشوح البصل حتى يصفر لونه ثم يضاف الكرفس والجزر المبشور ويستمر التشويح على النار خمس دقائق .
- يضاف ٢ كوب ماء ويحرك الخليط ليغلي ثم يضاف التوابل إلى الأرز وكذلك القرفة والفلفل الأسود .

– تضاف الخضر والبصل ويترك على النار حتى يتشرب الرز ثم تضاف البسلة .

– تهدأ النار ويترك لينضج .

– يحمر الدقيق على النار خمس دقائق ويضاف الزبد ويستمر في التقليب .

– يضاف اللبن وتهدأ النار حتى يخلط قوامها وينضج الدقيق .

– يضاف الجبن بعد أن تدفأ الكُريمة على النار وتقلب وتضاف التوابل .

– يوضع الأرز في طبق فرن وتصب عليه الكريمة ويوضع عليها قطع الزبد .

– تدخل الفرن حتى تحمر وتقدم ساخنة مع السلاطة .

***

## الدجاج بصلصة السمسم

**– المقادير :**

دجاجة مقطعة – كوب سمسم – كوب سوداني أو لوز – رأس ثوم – كوب زبادي – كوب بصل مفري – توابل – سمن أو زيت – ٢ كوب عصير طماطم – خل .

– الطريقة :

– تغسل قطع الدجاج جيدا وتتبل بجزء من البصل والتوابل والخل والزبادي وتترك ليلة.

– يفرم الثوم ويحمر مع البصل حتى يصفر لونه ويضاف نصف فنجان خل وعصير الطماطم .

– بعد أن تسبك يضاف السمسم والتوابل .

- يفرم السوداني أو اللوز جيدا ويضاف إلى الصلصة وتقلب .

- تحمر قطع الدجاج في السمن أو الزيت المقدوح .

- ترص في صينية فرن وتصب عليها الصلصة وتدخل الفرن بغطاء حتى تنضج .

- يرفع الغطاء لتحمر وتجمل بالمكسرات والسمسم وتقدم ساخنة مع الأرز والسلاطة .

## سلطة الطماطم

**المقادير :**

- ٢ ثمرة طماطم.
- بصلة صغيرة .
- جزرة .
- خس .
- ملعقة مقدونس مفري .
- فلفل أخضر .
- بنجر .
- خيار .
- ملعقة خل أو ليمون .
- ملعقة زيت زيتون .
- ملح .
- فلفل .
- كمون .
- شطه .

**- الطريقة :**

- تقطع الخضروات دوائر وترص في طبق السرفيس .. ويراعى التناسق في ألوان الخضروات أثناء رصها .. ثم يضاف الخل وزيت الزيتون والملح والتوابل وتخلط جيدا وتضاف إلى الخضروات وتترك قليلا قبل تقديمها .

***

# عجة بالخضر مع صلصة " البستو "

**- المقادير :**

- ملعقتان كبيرتان صلصة " بستو " وهي صلصة الريحان .
- ملعقتان كبيرتان مقدونس أخضر مفروم .
- مبشور وعصير ليمونة .
- فص ثوم مفروم .
- ٨ ملاعق كبيرة زيت زيتون .

**العجة :**

- باقة بصل أخضر مقطع إلى قطع صغيرة .
- حبة فلفل أحمر مقطعة إلى شرائح رفيعة .
- نصف كيلو كوسة مقطعة إلى أعواد مثل عيدان الكبريت .
- ٦ بيضات كبيرة . .
- ١٠٠ جرام جبن بارمزان أو شيدر مبشور .
- ملعقة كبيرة زبد .

**الطريقة :**

١ – تخلط المقادير الأربع الأولى لصلة البستو ونصف مقدار زيت الزيتون . ويتبل الخليط بالملح والفلفل . وتترك جانبا ، ثم يسخن باقي الزيت في طاسه ويحمر فيه البصل الأخضر والفلفل لمدة دقيقة ، ثم يضاف الكوسة ويستمر الطهي على نار متوسطة الحرارة لمدة أربع دقائق .

٢ – توقد الشواية إلى درجة حرارة مرتفعة ، يضرب البيض في سلطانية ، ثم يضاف إليه الجبن وملعقتان كبيرتان من خليط الصلصة والكوسة ، ثم يذاب

الزبد في طاسه واسعة ، ويصب بها خليط البيض ، وتهدأ النار ، مع استمرار الطهي لمدة ٥ دقائق حتى يقترب البيض من النضج فيتبل بالملح والفلفل .

٣ – توضع العجة تحت لهب الشواية لمدة ٤ دقائق حتى يصبح السطح ذهبي اللون . فتقطع إلى مثلثات وتقدم مع صلصة " البستو" وزيتون أسود وتزين بـــأوراق الريحان .

***

## مكرونة " بلونيز "

**المقادير :**

- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون .
- بلة كبيرة مقطعة إلى شرائح رقيقة .
- نصف كيلو لحم ضأن مفروم .
- علبة طماطم مفرومة .
- ٤ أكواب مرق دجاج أو ماء .
- ملعقتان صغيرتان زعتر جاف .
- ملعقتان كبيرتان معجون طماطم .
- ملح وفلفل حسب الرغبة .
- ١٧٥ جراما مكرونة حسب اختيارك .
- صلصة حريفة ويمكن الاستغناء عنها .
- للتقديم جبن " بارمزان " مبشور .

**الطريقة :**

١ – يحمر البصل في الزيت الساخن ، ثم يضاف اللحم ويحمر مع البصلة لمدة ٥ دقائق مع التحريك ، تضاف الطماطم المفرومة وكوب من مرق الدجاج والزعتر ومعجون الطماطم وملح وفلفل ويقلب الجميع جيدا ويضاف باقي الزيت ويسخن جيدا ، ثم تضاف البطاطس والبصل مع التحريك ويحمران حتى يصبح لونهما بنيا .

٢ – تضاف الأعشاب العطرية ومبشور وعصير الليمون ومرق الدجاج ، ويتبل الخليط بالملح والفلفل ، وبعد أن يغلي الخليط جيدا ، تضاف المقانق وقطع اللحم إلى الخضر .

٣ – بعد ٢٠ دقائق تضاف الكوسة أو الجزر المبشور ويغطى الإناء مرة أخرى . وبعد خمس دقائق يقدم اللحم مع الخضر الساخنة .

***

## سباجيتي " بولونيز "

**المقادير :**

- ٣٥٠ جراما مكرونة سباجيتي .
- مقدار من صلصة " بولونيز "
- ملعقة كبيرة مقدونس مفروم .
- ملعقة زيت زيتون أو ملعقة كبيرة زبد .
- مقدار من الجبن " البارمزان " أو " الشيدر " المبشور للتقديم .

**الطريقة :**

١ – تسلق المكرونة في ماء مغلي مملح لمدة ١٠ دقائق ، أو حسب التعليمات المكتوبة على " باكو " المكرونة .

٢ – في هذه الأثناء ، تسخن الصلصة إذا كانت باردة ،مع إضافة المقدونس وملـــح وفلفل حسب الرغبة .

٣ – تصفى المكرونة ، وتعاد مرة أخرى إلى الإناء ، مع إضافة الزيـــت أو الزبـــد حسب الرغبة ، وتقلب فيه جيدا .

٤ – عند التقديم ، تغرف المكرونة في الأطباق ، وتصب فوقها الصلصة البولونيز . وتقدم مع الجبن المبشور . وينثر فوقها فلفل اسود مجروش حسب الرغبة .

***

## صلصة " بولونيز "

**المقادير :**

- ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون .
- بصلة مفرومة رفيعا .
- ٣ فصوص ثوم مفروم .
- جزرة مقطعة إلى قطع صغيرة .
- عود كرفس مقطع إلى قطع صغيرة .
- نصف كيلو لحم مفروم ( جاموس أو ضأن حسب الرغبة ) .
- ثلاثة أرباع كوب مرق لحم أو دجاج .
- ملعقتان كبيرتان معجون طماطم .
- علبة طماطم مفرومة زنة ٣٩٧ جراما .

**الطريقة :**

**١ – يحمر البصل والثوم في الزيت حتى يصبح أصفر اللـــون فيـــضاف الجـــزر والكرفس مع التحمير لمدة ٥ دقائق ، أو حتى تصبح الخضر طرية .**

٢ – يضاف اللحم المفروم مع التقليب ويترك حتى يصبح اللحم بني اللون . فتضاف باقي المقادير مع التتبيل بالملح والفلفل .

٣ – يخلط الجميع خلطا جيدا ، وبعد أن تغلى المقادير ، يغطى الإناء ، ويترك على نار هادئة لمدة ساعة ونصف ساعة .

* **ملحوظة :**

* يمكنك الاحتفاظ بالصلصة البولونيز في الفريزر عندما تبرد .

* توضع الصلصة في علبة بلاستيك خاصة بالفريزر ، ويمكن الاحتفاظ بها لمدة ٣ أشهر.

* عند الاستعمال توضع خارج الفريزر حتى تصبح سائبة ، فتسخن قبل الاستعمال .

* إذا كانت الصلصة سميكة ، يضاف إليها بعض الماء .

***

## سلطة مكرونة بالفلفل الأخضر والزعفران

**المقادير :**

- ربع كيلو قرنبيط أخضر مقطع إلى وردات صغيرة .
- ٤ وحدات من الفلفل الأخضر أو الأحمر أو الأصفر الكبير .
- زيت ز
- ٢٢٥ جراما مكرونة من أيشكل .

**صلصة التتبيل :**

- ذرة زعفران .
- ملعقتان صغيرتان عسل أبيض .

- ٥ ملاعق كبيرة زيت زيتون .
- ملعقتان كبيرتان خل أبيض من نوع جيد.
- ملعقتان كبيرتان صنوبر محمر .

**الطريقة :**

١ – يسلق القرنبيط الأخضر في ماء مغلي مملح لمدة دقيقتين ، ثم يصفى ويوضع جانبا .

٢ – توقد الشواية إلى درجة حرارة مرتفعة ، يقطع الفلفل إلى نصفين مع إزالة البذور ، ثم يدهن بالزيت ويشوى حتى يصبح لون القشرة الخارجية بنيا .

٣ – يقشر الفلفل ، ويقطع إلى شرائح طويلة .

٤ – تسلق المكرونة بالطريقة المعهودة حتى تنضج ، ثم تصفى من الماء ، وتشطف بماء الصنوبر حتى تصبح باردة .

٥ – توضع المكرونة ووردات القرنبيط الأخضر والفلفل في إناء السلطة ، ثم يوضع الزعفران في سلطانية صغيرة وتصب فوقه ملعقة كبيرة ماء ساخن .

٦ – يحرك الزعفران ويترك لمدة ١٠ دقائق ، ثم يصفى من خلال منخل ، وتزال شعيرات الزعفران ثم يضاف الزيت والخل إلى السائل ويتبل بالملح والفلفل ، مع التقليب الجيد.

٧ – تصب صلصة التتبيل على المكرونة والخضر ، وتقلب جيدا ، ثم تنثر على السطح حبات الصنوبر ، وتقدم .

***

## سباجيتي بالأعشاب والخضراء

### المقادير :

- ملعقتان كبيرتان زيت زهرة عباد الشمس.
- ٣ فصوص ثوم مفروم.
- ١٧٥ جراما شرائح لانشون أو بسطرمة مقطعة إلى قطع صغيرة.
- علبتان طماطم مفرومة زنة كل واحدة ٣٩٧ جراما.
- ملعقة كبيرة معجون طماطم .
- ٧٥ جراما زيتون أسود بدون بذور .
- ٣ ملاعق كبيرة أعشاب عطرية خضراء مفرومة . أو ملعقة صغيرة أعشاب عطرية جافة .
- ربع كيلو مكرونه سباجيتي مسلوقة .
- جبن بارمزان مبشور للتقديم .

### الطريقة:

١ – يحمر الثوم واللانشون أو البسطرمة في الزيت لمدة ٥ دقائق. ثم تضاف الطماطم المفرومة والمعجون والزيتون والأعشاب الخضراء وقليل من الملح والفلفل.

٢ – يترك الخليط السابق حتى يغلي على النار ، ثم يغطى وتهدأ النار ويترك مدة ربع ساعة حتى تصبح الصلصة سميكة .

٣ – في هذه الأثناء تسلق المكرونه حتى تنضج ، ثم تصفى وتعاد مرة أخرى إلى الإناء مع إضافة الصلصة إليها وتقلب بها . ثم تغرف في الأطباق ، وتقدم مع الجبن البارمزان المبشور .

***

# مكرونة مع جمبري وأصداف بحرية بصلصة نابولي

**المقادير :**

- ٣٥٠ جراما مكرونه على شكل قواقع .
- ربع كيلو جمبري " قريدس " كبير الحجم بالقشور .
- ٣٥٠ جراما أصداف بحرية منظفة .
- ٣ ملاعق كبيرة خل أبيض من نوع جيد .
- نصف مقدار لصة " نابولي " ( ينظر صلصة نابولي )
- ملعقة كبيرة زيت زيتون .
- ملعقة كبيرة مقدونس أخضر مفروم .

**الطريقة :**

١ – تسلق المكرونة في ماء مغلي مملح لمدة ١٠ دقائق أو حتى تنضج .

٢ – في هذه الأثناء ، يسلق الجمبري في ماء مغلي لمدة ٣ دقائق ، أو حتى يصبح وردي اللون ، فيصفى من الماء ويقشر .

٣ – توضع الأصداف البحرية مع الخل في إناء محكم الإغلاق على نار متوسطة الحرارة لمدة ٤ دقائق ، أو حتى تفتح جميع الأصداف ، ويحتفظ بالعصارة المتبقية .

٤ – تخلصي من الأصداف البحرية التي لم تفتح ، تضاف ٤ ملاعق كبيرة من العصارة المتبقية لصلصة " نابولي " الساخنة ، ثم تضاف الأصداف البحرية والجمبري .ويسخن الجميع . .

٥ – تصفى المكرونه ، ثم تعاد مرة ثانية إلى الإناء ويضاف غليهما الزيت مع المقدونس ، وتقلب جيدا .

ثم تقدم مع الجمبري والأصداف البحرية بالصلصة .

***

## صلصة نابولي

**المقادير :**

- ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون .
- بصلة كبيرة مفرومة ناعما .
- ٣ فصوص ثوم مفروم .
- عود كرفس مقطع إلى قطع صغيرة .
- علبتان من الطماطم المفرومة زنة كل علبة ٣٩٦ جرام أو كيلو طماطم ناضجة مقشرة ومزالة البذور ومقطعة إلى قطع صغيرة .
- ملعقتان كبيرتان معجون طماطم .
- ملعقة صغيرة سكر .

**الطريقة :**

١ – يحمر البصل والثوم في الزيت حتى يصبح لونهما شفافا وطريا ، فتضاف باقي المقادير ، وبعد أن يغلى الخليط يغطى وتهدأ النار وتترك الصلصة على النار لمدة ساعة .

*** ملحوظة :**

* يمكنك الاحتفاظ بصلصة نابولي بالفريزر لمدة ٣ أشهر .

* بعد أن تبرد الصلصة ، تعبأ في برطمانات معقمة ، ويمكن الاحتفاظ بها في الفريزر .

***

## سباجيتي " كاربونارا "

**المقادير :**

- ٣٥٠ جرام مكرونة سباجيتي .
- ملعقة كبيرة زيت زيتون .
- بيضتان مخفوقتان قليلا .
- ملعقتان كبيرتان جبن " بارمزان " أو شيدر " مبشور.
- ١٠٠ جرام لحم "لانشون " بقري أو بسطرمة مقطعة إلى قطع صغيرة .
- للتقديم مقدونس مفروم .
- جبن " بارمزان " مبشور .

**الطريقة :**

١ – تسلق المكرونة كالمعتاد حتى تنضج ، في هذه الثناء يحمر " اللانشون " أو البسطرمة في الزيت حتى تصبح مقرمشة .

٢ – تصفى المكرونة ، وتعاد مرة ثانية إلى الإناء مع ما تبقى من الزيت من تحمير البسطرمة .

٣ – يمزج البيض مع الجبن ، ثم يضاف إلى المكرونة ، وتطهى على نار هادئة مع التحريك ، حتى ينضج البيض .

٤ – عند التقديم ، تغرف المكرونة في أطباق التقديم ، وتزين بالمقدونس والجبن " البارمزان " المبشور ، وينثر فوقها الفلفل الأسود المجروش .

*** ملحوظة :**

يمكنك استعمال كوب من الكريمة الخفيفة بدلا من البيض في طهي المكرونة .

***

## شوربة اللحم والطماطم

**المحتويات :**

- ١٠ ملاعق كبيرة من شوفان كويكر .
- ٦ أكواب ماء .
- ١ كيلو لحم .
- ٤ حبات طماطم معصورة .
- صلصة – ( حسب المذاق ).
- ربع ملعقة صغيرة كمون ، فلفل اسود ، هيل ( حسب المذاق )
- ١ حبة بصل
- ٢ فص ثوم مقطعين
- ملح ( حسب المذاق )

**التحضير :**

**– يوضع اللحم مع الماء على النار حتى يغلي ، يضاف البصل والثوم ثم يطبخ اللحم حتى يستوي . يضاف إلى المرقة عصير الطماطم مع الصلصة والكمون والفلفل والهيل والملح . ثم يضاف شوفان كويكر ويقلب على النار لمدة دقيقة ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة . وهذا يكفي وجبة لأربعة أشخاص .**

***

## الفخده في الفرن

**المقادير :**

فخده ضأني – نصف كيلو بصل – ربع كيلو جزر – ٢ كوب كرفس – رأس ثوم – توابل – كتشب – مستردة – سمن – كوب صويا صوص – مستكة وحبهان .

**الطريقة :**

– تغسل الفخده جيدا وتجفف تماما وتتبل بالتوابل وتشقق ويفرم جزء من البصل ويضاف الكتشب والمستردة والتوابل ويصب على الفخدة . يقطع البصل شرائح رقيقة وكذلك الجزر وكذلك الثوم . يحمر البصل والثوم حتى يصفر لونهما ثم يحمر الجزر والكرفس . يقدح السمن مع المستكة والحبهان وتحمر الفخده من الجهتين . تلف الفخده والبصل والثوم والجزر والكرفس المحمر في ورق الفويل وتقفل جيدا وتوضع في الفرن حتى تنضج . يفتح الفرن وصب عليها الصويا صوص وتترك حتى تحمر تماما . توضع في طبق التقديم وتجمل وتقدم ساخنة .

***

## القلب المحشو بالخضر

**المقادير :**

عدد من القلوب الضأني – كوب جزر – كوب بصل – توابل – خل – كتشب – مستردة – لبن – كوب فلفل اخضر .

**الطريقة :**

– تغسل القلوب من الداخل والخارج جيدا وتجفف تماما ثم توضع في قليل من اللبن والخل والتوابل وتترك يقلب البصل مع الجزر والفلفل والكتشب والمستردة والتوابل والخل . تحشى القلوب كل واحد بجزء من الخليط وتقفل بالخلة . تحمر القلوب في السمن من جميع الجهات ويضاف الماء وتترك على النار حتى تنضج – حوالي

نصف ساعة – وتحمر . بعد أن تتشرب ترص في طبق التقديم وتجمل وتقدم ساخنة أو تقطع مثل اللحم البارد بعد أن تبرد تماما رفيعا جدا وتجمل وتقدم باردة .

## الفته بدون حساء

**المقادير :**

قالب توست – كيلو لحم مقطع شرائح رفيعة – كيلو طماطم – هيل – رأس ثوم – ربع كيلو بصل – توابل – سمن – ٢ كوب أرز – حبهان – مستكة .

**الطريقة :**

– يقطع التوست مكعبات . يفرم جزء من الثوم ويقلب في السمن . يوضع في طبق فرن حتى يحمر لونه ويجف تماما. يفرم البصل والثوم ويحمر في السمن حتى يصفر لونه ويضاف الخل . تخفق الطماطم في الخلاط بعد أن تقشر بأن توضع في الماء الساخن والماء البارد . بعد أن تحمر شرائح اللحم الرقيقة من الجهتين وتضاف إلى الثوم والبصل تضاف الطماطم والتوابل وتترك لتسبك وينضج اللحم . يقدح السمن والحبهان والمستكة ويضاف ٢ كوب ماء وملح . تترك لتغلي ويضاف الأرز المغسول المنقوع ويترك حتى يتشرب . تهدأ النار ويترك حتى ينضج .

– يصب نصف الصلصة على التوست المحمر في السمن والثوم ويغطى بالأرز ويصب عليه باقي الصلصة ثم يرص اللحم ويدخل الفرن عشر دقائق وتقدم ساخنة في العيد .

***

## الكتف المخلي المحشوة

**المقادير :**

كتف ضأني مخلية من العظم – ربع كيلو جزر – ربع كيلو بصل – راس ثوم – ٢ كوب شبت – خل – صويا صوص – كتشب – مستردة – توابل .

**الطريقة :**

– يغسل اللحم ويفرد ويدق ويجفف ثم يتبل بالتوابل : يفرم جزء من البصل ويضاف إلى الكتشب والمستردة والخل والتوابل . يتبل اللحم بالخليط المعد ويترك أطول وقت ممكن . يقطع البصل والثوم شرائح رفيعة ويشوح حتى يصفر لونهما . يضاف الجزر المبشور والشبت ويقلب خمس دقائق بعد ان تضاف التوابل . يوضع الحشو على اللحم ويلف جيدا ويربط .

– يحمر جيدا في السمن من جميع الجهات .ويغطى بالماء المغلي ويدخل الفرن حتى ينضج بعد ان يصب عليه الصويا صوص حتى يحمر جيدا . توضع في طبق التقديم وتجمل وتقدم ساخنة أو باردة .

***

## كفتة الجمبري

**المقادير :**

- كيلو جمبري متوسط .
- ملعقة كبيرة كمون .
- كوب أرز مطحون .
- زيت الشامية للتحمير .
- ٦ فصوص ثوم مدقوق .
- بقدونس – ملح – فلفل .
- شطة – بصلة .

**الطريقة :**

- **يغسل الجمبري جيدا ويقشر ثم يغسل ثانيا بالماء الجاري .**
- **يفرم الجمبري مع البقدونس والثوم والبصل .**

- يضاف الأرز المطحون والبهارات ويعجن جيدا ثم يشكل أصابع وتدهن بزيت الشامية .
- تلقى الأصابع في الزيت المقدوح وتنشل على ورقة .
- تعمل صلصة بالثوم ويطهى فيها مقدار الكفتة ويقدم الباقي في طبق مع حلقات الطماطم والخس .

***

## طاجن السمك

**المقادير :**

- نصف كيلو سمك .
- ملعقة كمون ناعم .
- ٢ ملعقة كبيرة طحينة .
- ٢ ملعقة كبيرة مبشورة .
- ٢ ثمرة طماطم مقطعة مكعبات .
- ملعقة كبيرة بقدونس مفري .
- نصف كوب زيت الشامية .
- ملح – فلفل – شطة .

**الطريقة :**

- ينظف السمك ويقطع ويملح ز
- يحمر البصل في زيت الشامية حتى يصفر لونه ثم تضاف غليه مكعبات الطماطم ويترك على النار مدة خمس دقائق .

- يضاف البقدونس والكمون والملح والشطة والفلفل ويقلب مدة عشر دقائق ثم تضاف الطحينة وتقلب ويرفع الخليط من على النار .
- يوضع الخليط في صينية .
- يشطف السمك ويرص على الخليط ويضاف نصف كوب ماء ثم يدخل الفرن حتى يجف الماء ويحمر وجه السمك .
- يقدم ساخنا أو باردا .

***

## صلصة المايونيز

**المقادير :**

- صفار بيضة .
- واحد ونصف ملعقة صغيرة مستردة .
- ثلاثة أرباع كوب زيت الشامية .
- واحد ونصف ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون .
- ذرة ملح – فلفل .

**الطريقة :**

- يوضع صفار البيض في إناء غويط مع المستردة والملح والفلفل ويترك دقيقة ليهدأ.
- يضاف زيت الشامية قليلا قليلا مع الضرب المستمر حتى تنتهي كمية الزيت ويغلظ قوام الصلصة قليلا .
- يضاف الخل أو الليمون حسب الرغبة وتتبل الصلصة حسب الطلب .
- يمكن إضافة ملعقة كبيرة من الكيتشاب إلى الصلصة فتعطيها لونا جميلا وطعما لذيذا .

***

## صينية السردين

**المقادير :**

- كيلو سردين طازج .
- رأس ثوم مدقوق .
- ٢ قرن فلفل أخضر حراق أو شطة حسب الرغبة .
- ملح – فلفل – كمون ز
- ٦ ليمونات عصير .
- ثلاثة أرباع كوب زيت الشامية .
- ٣ ليمونه حلقات .
- ٢ حبة طماطم كبيرة حلقات .

**الطريقة :**

- ينزع رأس وأحشاء السردين ويشطف جيدا بالماء الجاري .
- يدق الثوم ناعما ويخلط بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون والشطة ويتبل به السردين ويقلب جيدا .
- يرص السردين في الصينية بخلطة الثوم ويرش عليه زيت الشامية .
- ترص حلقات الطماطم والفلفل الرومي وحلقات الليمون على السردين ويدخل فرنا متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر لونه قليلا .
- يقدم ساخنا أو باردا مع سلطة الطحينة .

***

# التونة بالمربى

**المقادير :**

- ٢ كوب دقيق .
- ١ بيضة .
- ثلاثة أرباع كوب سكر .
- ٤ ملاعق سمن ست الكل .
- فانيليا – ذرة ملح .
- علبة صغيرة مربى الفراولة أو المشمش .

**الطريقة :**

- يضرب السكر مع سمن ست الكل جيدا حتى يبيض لونه .
- يضرب البيض قليلا ويضاف إليه الفانيليا ثم يضاف لخليط السكر ز
- تضاف ذرة الملح إلى الدقيق ثم يضاف إلى الخليط السابق ويعجن للحصول على عجينة متماسكة غير لينة مع إضافة قليل من الماء وتترك العجينة لتهدأ مدة نصف ساعة .
- تدهن صينية الفرن بالسمن وتفرد العجينة بسمك نصف سم مع تغطية ثلث ارتفاع جوانب الصينية ويحتفظ بقطعة من العجين لتجميل الوجه ، بعد فرد العجينة تثقب بالشوكة في أماكن عديدة حتى لاترتفع أثناء النضج .
- تشكل شرائط رفيعة مبرومة من قطعة العجين المحجوزة وتلصق على عجينة الصينية على شكل مربعات ثم تفرد المربى داخل المربعات .
- تخبز في فرن متوسط الحرارة بعد تسخينة .
- تترك لتبرد ثم تقطع وتقدم .

***

## مخلل الخضار

ويقدم لك خبراء الطهي نوعا جديدا من المخلل يمكنك تحضيره بسهولة كما يعطيك قيمة غذائية عالية وهو " مخلل الخضار " .

**المقادير :**

- قرنبيط مقطع صغير ومسلوق – جزر مقطع – قليل من الفاصوليا – خيار – كرفس – ورق ريحان – ورق لورا – حبات ثوم – فلفل أسمر – حبات قرنفل – ٢ ملعقة سكر – نصف كوب ملح – ملعقة خل – ٣ كوب ماء – حمص ناشف – حبات من القمح .

**الطريقة :**

- يوضع السكر والملح والماء وورق اللورا والثوم والفلفل والقرنفل والخل ويغلى لمدة ٣ دقائق على النار ثم تترك لتبرد .

- تجهز المكونات في برطمان وتضع أولا حبات القمح والحمص والتي تمنع المادة البيضاء من التكوين على السطح ثم ترص الخضروات رقات ثم نضع الخيار وورق الريحان على الوجه ثم يضاف ماء المخلل ويغلق البرطمان جيدا .

***

## سلطة المكرونة بالريحان

**المقادير :**

- **المكرونة :**

- **ربع كيلو مكرونة أي شكل .**
- **١٧٥ جراما زيتون اسود بدون بذور .**
- **١٠٠ جرام طماطم صغيرة مقطعة إلى نصفين .**

- ١٠٠ جرام جن أبيض مقطع إلى قطع صغيرة .
- خسة صغيرة مقطعة .

**صلصة التتبيل :**

- ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون ز
- ملعقتان كبيرتان خل ابيض من نوع جيد .
- ملعقة كبيرة صلصة ريحان .

**الطريقة :**

١ – تطهى المكرونة بالطريقة المعروفة ، ثم تصفى وتشطف بالماء البارد ، ثم تصفى مرة أخرى ، وتوضع في غناء للسلطة ، مع باقي المقادير .

٢ – توضع مقادير صلصة التتبيل في زجاجة تتميز بفوهة واسعة وترج جيدا ، ثم تصب على السلطة قبل التقديم مباشرة ، ثم تقلب جيدا وتقدم .

***

## اليوبيت الملفوف

**المقادير :**

٢ كيلو لحم من الكتف قطعة واحدة مفرودة – ٢ كوب بصل مفري – ٢ كوب جزر مفري – رأس ثوم مفريه – كوب شبت – توابل – خل – صلصة صويا .

**الطريقة :**

- يغسل اللحم ويفرد ويدق كله قطعة واحدة .
- يتبل بالملح والتوابل والخل وجزء من البصل والثوم ويترك ثلاث ساعات .
- يشوح البصل والثوم في السمن ويضاف الخل إليهما ز

- يضاف الجزر والشبت والتوابل والملح ويقلب الجميع جيدا على النـــار خمس دقائق .
- يفرد الحشو على اللحم ويلف جيدا ويربط بالخيط .
- يقدح السمن ويحمر اللحم الملفوف المحشو جيدا ز
- يصب عليه خل وصلصة الصويا ويغطى ويترك لينضج .
- يضاف إليه قليل من الماء كلما احتاج الأمر حتى ينضج .
- يترك ليبرد ويفك الخيط ويوضع في طبق التقديم ويجمل ويقـــدم علـــى البوفيه ويقطع حلقات ويمكن أن يعمل اليوبيت وحـــدات صـــغيرة مـــن البوفتيك وتوضع في طبق التقديم وتجمل بالخضر حسب الذوق وتقدم .

***

## الخرشوف باللحم

**المقدار :**

تكفي لخمسة أشخاص ومدة التحضير ساعتان ٢٠ رأس من الخرشـــوف – نصف كيلو جرام من اللحم المفروم – بصلة صغيرة مفرومة فرما ناعما – ملعقتان كبيرتان من الصنوبر .

**الطريقة :**

- يرص الخرشوف بالصينية ويوضع فوق كل واحدة من الخرشوف قليل من خليط الصنوبر واللحم ويضاف الماء .
- تغطى الصينية وتترك على نار خفيفة أو توضع في الفرن الساخن حتى تنضج .. تقدم ساخنا مع الأرز .

***

# كانيلوتي بالسبانخ

**المقدار :**

١ كوب لبن – ١ كوب دقيق – بيضة – ملعقة سمن – ملح – فلفل .

**الحشو :**

أوراق السبانخ الخضراء فقط – لحم معصج حسب الرغبة – ٤ ملاعق جبنة رومي مبشورة – كوب عصير طماطم

**الطريقة :**

– يخفق البيض جيدا ويضاف الملح والفلفل ثم يضاف اللبن ثم الدقيق تدريجيا حتى يتم خلطة جيدا . يترك ساعتين في مكان دافئ بجوار الفرن مثلا أو البوتاجاز ويغطى بفوطة نظيفة .

– يعد الصاج تحمر بصلة صغيرة حتى تحمر ثم يضاف اللحم المفروم ويقلب حتى ينضج اللحم ويضبط الطعم .

– تسلق أوراق السبانخ وتقدم ، تفرم بالسكين بعد ضغطها بين راحتي اليد للتخلص من مائها نهائيا ، تحمر ملعقة صغيرة دقيق في ملعقة سمن حتى تصفر ويضاف إليها ملعقة لبن وتخلط السبانخ المفروم والعصاج السابق إعداده .

– تعد فطائر الكانيلوتي في طبق تيفال صغير جدا قطره ١٠ سنتي بوضع ملعقة صغيرة سمن ويغرف من الخلط السابق إعداده بعد أن يخمر قليلا ملء فنجان قهوة صغير ووضعه في الطبق ويفرد بسرعة حتى يصبح فطيرة رفيعة جدا (مثل أومليت ) تقلب على الوجه الآخر حتى تصبح ذهبية اللون – تكرر العملية في باقي مقدار العجين حتى ينتهي المقدار وهكذا تحصلين على كمية من الفطائر الرقيقة .

– تحشى هذه الفطائر الرقيقة بالحشو المعد من السبانخ والعصاج بعد ضبط الطعم وترص في صينية وتزج في فرن متوسط الحرارة بعد رشها بالجبن المبشور

( رومي – شيدر – فلمنك ) حسب الرغبة وتسقى بكوب من عصير الطماطم ( نصف ساعة في الفرن على الأكثر ) وتقدم هذه الوجبة ساخنة في الحال .

***

## قرص السبانخ بالبيض واللحم المفروم

**المقدار :**

١ كيلو سبانخ – ٢ ملعقة حمص شامي كبير مسلوق – ٤ فصوص ثوم – ربع كيلو لحم معصج – ١ كيلو طماطم – ملعقة صلصة طماطم – ٦ بيضات وبعدد أفراد الأسرة .

**الطريقة :**

- تنظف رؤوس السبانخ وتغسل مع الأوراق وتقطع بسكين حاد رفيعة – تبشر البصلة تعصر الطماطم – يفرم الثوم .
- توضع السبانخ مع البصل والثوم وعصير الطماطم في غناء وتترك على النار – حتى تنضج ثم تهدأ النار قليلا ويضاف الملح والحمص المسلوق .
- تفرق السبانخ في طبق بايركس كبير على أن توضع في طبقات متبادلة مع اللحم المعصج ويدهن الوجه بصلصة الطماطم السميكة ثم يكسر البيض على الوجه ويزج في فرن متوسط الحرارة .

***

## باذنجان مكمور

**المقدار :**

١ كيلو باذنجان رومي – ربع كيلو فلفل أخضر – ٢ ملعقة صغيرة ثوم مفري – ٢ كوب عصير طماطم – ملعقة كبيرة سمن – ربع كيلو عصاج – ماء أو بهريز – ملح وفلفل .

**الطريقة :**

- يغسل الفلفل الأخضر ويقطع شرائح صغيرة ، يرفع السمن على النار حتى يسيح ، يضاف إليه عصير الطماطم والثوم او الفلفل الأخضر ويترك المقدار يغلي على النار حتى يتم تسبيكة .
- يغسل الباذنجان ويقشر ويقطع مكعبات متساوية ويسلق في ماء مغلي ومملح مدة دقيقتين – ينشل الباذنجان من ماء السلق ويضاف إلى الخليط السابق مع إضافة البهريز ويتبل الجميع ويترك المقدار يغلي على نار هادئة حتى يقترب الباذنجان من النضج – يقلب في صينية ويغطى الوجه بالعصاج ويزج في الفرن ويترك حتى يتم النضج .
- يقدم ساخنا مع أرز بالشعرية وسلاطة خضراء .

***

## خضار بالفرن

المقادير تكفي لسبعة أشخاص ومدة التحضير ساعة ونصف .

**المقادير :**

كيلو جرام من اللحم المفروم – كيلو جرام من الكوسة – كيلو جرام من البطاطس – كيلوجرام من الباذنجان – كيلو جرام من الطماطم – ثلاث بصلات – ملعقتان كبيرتان من السمن – كأس من الماء – ملعقتان صغيرتان من الملح – ملعقة صغيرة من البهار – قليل من التفاح الحامض لم يرغب .

**الطريقة :**

- يغسل الخضار ومن ثم تقشر حبات الباذنجان والبطاطس وتفرم فرما ناعما تغطس حبات الطماطم في الماء المغلي ومن ثم تقشر ويزال البذر

وتقطع إلى قطع صغيرة الحجم – يقشر البصل ويفرم ناعما كما تفرم حبات الفليفلة ناعما يقشر التفاح ويزال البذر ويقطع إلى قطع صغيرة .

- يخلط اللحم المفروم بالسمن – الملح . والبهار مع باقي الخضار – يوضع هذا الخليط في الصينية ويدخل إلى فرن حار حتى يحمر الوجه ويصبح ذهبي اللون .
- يقدم هذا الطبق ساخنا مع الرز وبالرغل .

***

## خضروات مشكلة

المقدار يكفي لسبعة أشخاص ومدة التحضير ساعتان ونصف .

**المقادير :**

كيلو جرام من لحم الموزات المقطع والمسلوق – ربع كيلو جرام من الفاصوليا الخضراء – نصف كيلو جرام من الطماطم – ٧ حبات من البطاطس – ٧ حبات من الجزر – كأس ونصف من حبوب البازلاء – ثلاث بصلات مقسمة – كيلو جرام من الباذنجان – كيلو جرام من الكوسة – ربع كيلو جرام من الفطر أو علبة كبيرة محفوظة – ربع كيلو جرام من الباميا – عشر حبات من الارضي شوكى ( خرشوف ) – خمس ملاعق كبيرة من السمن – ملعقة صغيرة من الملح – نصف ملعقة من البهار – الماء الساخن – حبة من الفليفلة الخضراء.

**الطريقة :**

- يغسل الخضار بأنواعه وينظف الخرشوف من اوراقة الخارجية ويزال الزغب من داخلة بواسطة سكين حادة وينقع في ماء يحوي عصير نصف ليمونه حتى لا يسود لونه .

- تغطى حبات الطماطم في الماء المغلي مدة دقيقة ثم ترفع ليسهل تقشيرها .

- ينظف الفطر من التربة ويغسل إذا كان طازجا ، ويسلق مدة ربع ساعة – أما إذا كان محفوظا يغسل ومن ثم يوضع مع باقي الخضار في الصينية ويمكن استعمال أي نوع من الخضر بحسب موسمها .

- كما يمكن طهي الخضار المشكلة بالفرن حار على أن توضع في الصينية المغطاة حتى تنضج .

- تقشر حبات الباذنجان والبطاطس والجزر وتقطع قطعا متوسطة الحجم ، تقطع الكوسة قطعا عريضة .. تنظيف الفاصوليا وتقطع قطعا متوسطة الحجم .. تزال أعناق حبات الباميا ثم تغسل وتجفف جيدا – يسلق على حدة كل من الجزر والفاصوليا المقطعة وحبات البازلاء في ماء مضاف إليه ملعقة صغيرة من السمن – تقلى باقي الخضر بالسمن بالترتيب البطاطس ثم الكوسة ويتبعها البصل والباذنجان والباميا ثم الخرشوف – ترتب الخضر في الصينية ويوضع في المنتصف قطع اللحم .

- وتوزع الطماطم المقشرة فوق الخضر المسلوقة والمقلية – يضاف الماء وعصير الطماطم والملح والبهار وتترك الصينية على نار متوسطة ثم تخفف حتى تنضج .

***

## الكوسة بالصلصة البيضاء

**المقدار :**

كيلو كوسة – مقدار من الصلصة البيضاء – قليل من البهريز أو ماء – ملح – فلفل – ملعقة بقسماط – واحد ونصف ملعقة زبد أو سمن .

**الطريقة :**

– تقشر الكوسة وتقطع وتشوح في الزبد مدة ١٠ دقائق مع ملاحظة تماسك أجزائها وعدم تغيير لونها . يضاف إليها قدر من البهريز . وتترك على نار هادئـــة حتى تنضج ، ترفع القطع باحتراس وتوضع في صحن فــرن أو صــينية وتغطــى بالصلصة البيضاء ، يرش السطح بالبقسماط وتوزع قطعة الزبد على السطح وتزج في فرن هادئ حتى يحمر الوجه .

***

## مسقعة باللحمة المفرومة

**المقدار :**

٢ كيلو باذنجان رومي – ٥ فصوص ثوم – نصف كيلو عصير طمــاطم – نصف كيلو لحمة مفرومة – ٢ ورقة لاورو – ملح – فلفل – ٢ بصلة .

**الطريقة :**

يقشر الباذنجان ويقطع حلقات سميكة – يحمر في الزيت ويرفع منه ويوضع على ورقة تتشرب الزيت الزائد – تصبح اللحمة والثوم والبصل المفرميين والتوابل جيدا في ملعقتين من السمن حتى تجف من الماء – نضع عــصير الطمــاطم حتــى يتسبك جيدا ثم نضع طبقة باذنجان ثم طبقة لحم وهذا حتى نصل إلى نهاية الخليط . ثم أدخليه الفرن لمدة عشرين دقيقة ، تقدم مع هذه الأكلة سلطة طحينة .

***

## ملوخية بالأرانب

**المقدار:**

ثلاثة كيلو ملوخية خضراء – أرنب وزنة ثلاثة كيلو جرامات – ٢ ملعقة كسبرة ناشفة – باقتان من الكسبرة الخضراء – خمس بصلات كبيرة – رغيفان من الخبز البلدي – فنجان ونصف فنجان من الخل – نصف رأس ثوم – ليمون .

**الطريقة:**

- قطعي الملوخية واغسليها جيدا ثم انثريها على فوطة نظيفة حتى تجف – اغسلي الأرنب جيدا وقطعية أربع قطع ثم اغمريه بالماء في إناء وارفعيه على النار .
- تخلصي من الريم الذي يظهر فوق الماء بين كل حين وآخر وأضيفي الملح وعودا من القرفة وقطعي بصلة أربع قطع والقيها في الإناء ثم أتركية يغلي فوق نار متوسطة حتى ينضج الأرنب ثم ارفعيه إلى وعاء آخر واحفظيه ساخنا – قشري الثوم واغسلي الكسبرة الخضراء وافرميها ناعما ثم دقيها مع الثوم والملح الناعم مع إضافة الكسبرة الناشفة ثم اقلي هذا الخليط في ملعقتين من السمن – وأضيفي هذا الخليط إلى الحساء المتخلف من الأرنب واتركيه يغلي لمدة خمس دقائق افرمي الملوخية ناعما ثم ضيفيها إلى الحساء مع عصير ليمونه واقشطي عنها الرغوة بملعقة ذات ثقوب ثم اتركيها على نار متوسطة لمدة عشر دقائق .
- **فإذا كانت كثافتها فوق المتوسط فيمكنك إضافة قليل من الماء .**
- **تقدم الملوخية في طبق ساخنة .**
- **ويقدم معها لحم الأرنب إما مسلوقا أو محمرا في السمن ، أيضا يقدم مع طبق الملوخية المصري الأرز والخبز المحمص . أما طبق السلطة الذي يلائم الملوخية فهو من البصل المفري المضاف إليه مقدار من الملح والخل .**

- يمكن طهو الملوخية بحساء الدجاج أو اللحم عوضا عن الأرنب ..ويمكن عمل التقلية من الثوم والكسبرة على أن تكسب في هـذه الحالـة فـوق الملوخية بعد طهوها من غير التقلية الأولى التي تضاف إلى الحساء .

***

## البازلاء مع لحم العجل

**المقدار :**

كيلو جرام من لحم العجل المقطع شرائح – كيلو جـرام مـن البـازلاء.– بصلتان كبيرتان – ٣ ملاعق كبيرة من السمن – قليل من الأعشاب الخضراء – ربع حزمة نعناع – ملح – بهار.

**الطريقة :**

- اقلي شرائح اللحم في مقلاة مع قليل من السمن ، أثناء ذلك قـشري البـصل وقطعية إلى دوائر رفيعة . عندما تنضج شرائح اللحم مـن كـل الجهـات ارفعيها عن النار وضعي مكانها البصل على نار خفيفة جدا لمدة عشر دقائق . ضعي شرائح اللحم في وعاء أوسع من البصل والملح والبهار واسكبي كمية قليلة من الماء فوقها (بحيث يغطى الماء نصف شرائح اللحم ).
- يفرش إناء وقاع الطهي بعنوق ورق العنب وترص وحدات المحشي بنظام .. يرفع الإناء على النار ويضاف إليه الماء والملح حتى يقترب من النـضج . يضاف إليه عصير الليمون المخلوط بالثوم المفري .
- عند التقديم يقلب الإناء في صحن التقديم باردا أو ساخنا حسب الرغبة ويقدم معه صلصة اللبن الزبادي .

***

## محشي البصل

**المقدار :**

٤ بصلات كبيرة الحجم – عود كرفس مفري ناعم – فصان من ثوم مطحون – ملعقتان كبيرتان سمن – كمية قليلة من اللوز مفري ناعم – ٤ ملاعق كبيرة بقسماط مطحون – ملعقة كبيرة بقدونس مفري – ملح بها .

**الطريقة :**

– قشري البصل ثم أغليه في الماء دقيقة واحدة ثم تخلصي من الماء ..اقطعي الطرف العلوي للبصل واحفري جوه مع ترك الجدار سميكا حوالي نصف بوصة . افرمي البصل المستخرج من جوفه ثم حمريه قليلا على نار هادئة مع الكرفس والثوم وذلك لمدة ٦ دقائق . أضيفي البقسماط واستمري بالطبخة دقيقتين ثم ارفعيها من على النار وأضيفي لها البقدونس والجبن وملحي وبهري .

***

## القلقاس بالخضرة

**المقدار :**

كيلو قلقاس – ٤ : ٦ كوب بهريز ( فراخ أو لحمة ) – ٢ ليمونه – ملح – فلفل –حزمة كسبرة خضراء – رأس ثوم مقشر – حزمة سلق – ٢ ملعقة سمن .

**الطريقة :**

– يقطع القلقاس بعد تقشيره إلى مكعبات .. يغلى البهريز ويضاف إليه عصير الليمون ثم يضاف القلقاس ويترك على النار حتى ينضج ، وقد يضاف إليه مقدار آخر من البهريز حتى ينضج .

- تقطع الكسبرة الخضراء والسلق ويغسلان جيدا ثم يوضع عليهما السمن والثوم وترفع على النار حتى يصفر لون الثوم ..
- يدق الخليط بالهون حتى ينعم تماما أو يضاف إليه قليل مـن البهريـز ويضرب بالخلاط يصب الخليط السابق على القلقاس الناضج ويرفع على النار حتى يغلي ويقدم ساخنا .

***

## قرنبيط بالصلصة

**المقدار :**

قرنبيطة متوسطة مسلوقة ومقطعة – ٢ ملعقة دقيـق – كـوب مـاء – ٣ بيضات – ملح فلفل – مقدار من العصاج – بقسماط للتغطية – سمن للتحمير .

**الطريقة :**

- يسلق القرنبيط ثم يقطع أجزاء متساوية كالوردات . يضاف الدقيق إلـى الماء ويقلب جيدا ثم يضاف إليه بيضتان ويتبل بالملح والفلفل – توضع أجزاء القرنبيط في هذا الخليط ثم ينشل من خليط الدقيق ويحمـر فـي السمن .
- ويرص طبقة من وحدات القرنبيط في صينية أو قالب أو طبـق فـرن مدهون سمنا ثم توضع طبقة من العصاج ثم طبقة أخرى من القرنبيط .
- تضرب بيضه وتصب على وجه القرنبيط ثم يرش الوجه بالبقـسماط . يوضع على الوجه قطع سمن على مساحات متباعدة .
- ثم يدخل الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا .

***

## صينية السبانخ بالبيض

**المقادير:**

كيلو سبانخ – ٤ ملاعق بقدونس مفري – جوزة الطيب – ملح – فلفل – ٢ كوب لبن – ٢ملعقة سمن – ربع كيلو عصاج – ملعقة كبيرة جبنة رومي مبشورة – ٥ بيضات .

**الطريقة :**

- تغسل السبانخ ، ثم تسلق في ماء مغلي وملح . ثم تشطف بماء بارد وتفرم بمفرمة اللحمة ثم تشوح قليلا في السمن – تدهن صينية أو طبق الفرن بالزبد أو السمن ويبطن قاعها بنصف مقدار السبانخ ثم توضع طبقة من العصاج ويوضع فوقها النصف الثاني من السبانخ بعد إضافة البقدونس المفروم . يصب اللبن المغلي على البيض مع التقليب بالمضرب السلك ثم يضاف إليه الجبن الرومي المبشور .
- يتبل الخليط بالملح والفلفل وجوز الطيب ويصب على السبانخ السابق إعداده .
- توضع الصينية في حمام مائي وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى يتجمد الخليط مع البيض واللبن وتقدم ساخنة .

***

## فول أخضر مطبوخ مع اللحم

**المقادير :**

كيلو فول أخضر بلدي أو رومي – نصف كيلو لحم – ٢ ملعقة كبيرة مسلى – بصلة – حزمة كسبرة خضراء – رأس ثوم – نصف كيلو طماطم .

**الطريقة :**

– يسيح السمن وتشوح فيه البصلة ثم يضاف اللحم بعد تقطيعه قطعا متوسطة الحجم ويقلبان حتى يحمرا – ثم تعصر الطماطم ويضاف عصيرها ويترك على النار حتى يغلي مقدار عشر دقائق . ثم يضاف عدد ٢ فنجان من الماء – ويترك على النار مدة ربع ساعة – يقشر الفول ويضاف إلى اللحم ويترك على النار نصف ساعة أخرى .

***

## فول اخضر بالخضرة

**المقادير:**

كيلو فول بلدي أو رومي – نصف كيلو لحم – ربع فنجان أرز – حزمة سلق أخضر – رأس ثوم – سمن – ملح – فلفل – بصلة .

**الطريقة :**

- يقطع اللحم ويوضع في ماء بارد ثم يترك على النار حتى يغلي – ثم يكشط الريم وتضاف البصلة مقشرة ومفرومة – ثم الملح والفلفل وتترك الحلة على النار مدة نصف ساعة أو حتى ينضج اللحم ثم يضاف الفول بعد تقشيره والأرز ، وتترك الحلة على النار نصف ساعة أخرى .
- يسيح السمن ويحمر السلق فيه ويقلب حتى ينشف ماؤه ثم يضاف الثوم وبعد دقة وبعد تحميرهما تماما يدقان في هون حتى ينعما .
- ثم يضافان إلى الحلة .

***

## البطاطس المحشي

**المقادير :**

كيلو بطاطس متوسطة الحجم – نصف كيلو لحم مفروم – ٤ حبات طماطم – ٢ ملعقة صنوبر – بصلة صغيرة – ملعقة كبيرة بقدونس مفروم – ملح – فلفل – بهار – ٣ ملاعق فتات خبز ناعم ناشف ( بقسماط ) .

**الطريقة :**

– تقشر البطاطس وتوضع في ماء مملح . ثم تصفى وتحفر بسكين رفيع ويستخرج منها أكبر كمية ممكنه . يخلط اللحم والبصل بعد خلطه مع البقدونس والملح والفلفل والبهار ويضاف إليه قيمة ما يغمر نصفه من عصير الطماطم ويوضع في فرن معتدل الحرارة حتى ينضج ويقدم ساخنا .

***

## السبانخ المكمورة

**المقادير :**

كيلو سبانخ – نصف كيلو لحم – ٢ ملعقة حمص جاف – ربع رأس ثوم – كوب ماء أو بهريز – بصلة مفرومة – نصف كوب أرز – ملعقة سمن – نصف كيلو طماطم .

**الطريقة :**

– تعمل التخديعة من اللحم والبصل والطماطم ويضاف إليها الحمص بعد نقعه لمدة ساعتين .

- تغسل السبانخ جيدا وتقطع إلى قطع كبيرة ثم تغسل مرة أخرى ، تضاف السبانخ إلى التخديعة وترفع على النار الهادئة مع التقليب من وقت لآخر لمدة خمس دقائق ثم يضاف الأرز بعد غسله .
- يضاف للمقدار ماء أو بهريز ويترك الجميع على النار الهادئة حتى ينضج الأرز والسبانخ .
- قد يضاف الثوم المفري مع التخديعة أو يضاف نيئا مع السبانخ أثناء النضج – أو تعمل تقلية بتحمير الثوم المفري وملعقة كسبرة ناعمة وملعقة سمن ويضاف إلى السبانخ بعد نضجها ورفعها من فوق النار كما في عمل الملوخية ويقدم ساخنا وقت الطلب .

***

## الرجلة المطبوخة باللحم

**المقادير :**

كيلو رجلة – نصف فنجان حمص مدشوش – نصف كيلو لحمة – نصف كيلو طماطم – ملح – فلفل – بهار – ٢ ملعقة كبيرة سمن – بصلة مفرومة .

**الطريقة :**

– تؤخذ أوراق الرجلة – تغسل جيدا وتوضع في ماء بارد مدة ساعة – يسيح السمن ويوضع فيه اللحم حتى يحمر مقطعا مع البصلة المفرية – ثم يضاف عصير الطماطم – وعند الغليان يضاف الحمص بعد نقعه بالماء طول الليل وبعد ساعة ونصف ساعة تصفى الرجلة وتضاف وتترك على نار هادئة مدة نصف ساعة أخرى .

***

## الملوخية الجافة

## الملوخية الجافة

**المقادير :**

كوب ملوخية جافة – حزمة سلق – لتر ماء سلق طيور أو أرانب أو لحـــوم – مقدار من التقلية ( كما في الملوخية الطازجة ).

**الطريقة :**

- يغسل السلق جيدا وتقطف أوراقة ويخرط بالملوخية ، يوضع ماء السلق على النار حتى يغلي ويضاف إليه السلق على النار حتى يغلي ونــصف مقدار التقلية النيئة .
- تترك حتى تغلي لمدة عشر دقائق – ثم تضاف الملوخيـــة الجافـــة مـــع التقليب المستمر لتغلي مرتين ثم ترفع من على النار وتصب باقي التقلية بعد تحميرها فوق الملوخية ويغطى الإناء في الحال وتغرف .

***

## الخبيزة المطبوخة

**المقادير :**

٢ كيلو خبيزة – كيلو لحم – ٢ ملعقة أرز – ملعقة سمن – ملـــح – فلفــل وكسبرة ناعمة – حزمة كسبرة خضراء – شبت – سلق – رأسا ثوم مفرومين .

**الطريقة :**

- تقطف الخبيزة والسلق وتغسل جيدا وتسلق في قليل من الماء – يـــسلق اللحم مع بصلة ويضاف الأرز المغسول ويترك حتى ينضج ، تـــصفى الخبيزة ويفرم الشبت والكسبرة الخضراء وتضاف للمرق وتتبل بـــالملح والفلفل وتغلي لمدة خمس دقائق ثم ترفع من على النار .
- وتعمل التقلية بالثوم والسمن و الكريزة وتضاف للخبيزة وتقدم .

## الملوخية البوراني

**المقادير :**

٢ كيلو ملوخية – كيلو لحم – رأسا ثوم وبصلة وسمن – توابل – كوب عصير طماطم.

**الطريقة :**

- يقطف الجزء العلوي من عود الملوخية والأوراق الأخرى وتغسل وتجفف كما تقدم – يسيح السمن وتحمر فيه البصلة مخرطة والثوم ثم يضاف اللحم المقطع .
- يقلب على النار حتى يحمر ثم يضاف عصير الطماطم والملوخية – يترك الإناء على النار ساعة إلا ربع حتى تنضج .

## بامية خضراء باللحم

**المقادير :**

كيلو بامية خضراء – كيلو لحم – كيلو طماطم – ملعقتان سمن – بصلة – رأس ثوم – ملح وفلفل وبهارات .

**الطريقة :**

يسيح السمن وتحمر فيه البصلة قليلا ثم يضاف اللحم بعد تقطيعه ويقلب مع البصلة ثم يضاف الثوم المفروم حتى يحمر ويضاف عصير الطماطم ويترك الإناء على النار يغلى لمدة نصف ساعة ثم يزود الماء وتوضع البامية بعد غسلها وقطع أطرافها وتترك على النار نصف ساعة أو حتى تنضج .

***

## البامية البوراني

**المقادير :**

كيلو بامية – نصف كيلو لحم مفروم – نصف كيلو طماطم – بصلة صغيرة – ملح – فلفل – بهار – سمن – فتات خبز ناعم .

**الطريقة :**

– تقطع البامية من طرفيها وتقشر ثم تحمر في السمن وتنشل وتوضع في طبق – تحمر بصلة في السمن ويضاف لها اللحم المفروم ويقلب عشر دقائق حتى يحمر ثم يدهن وعاء فخار بالسمن ويرص فيه طبقة من البامية وأخرى من اللحم المفروم حتى تنتهي الكمية ويصب عليها عصير الطماطم وتوضع في فرن معتدل الحرارة لمدة ساعتين ، ثم يرش فتات الخبز وباقي السمن فوقها وتترك في الفرن عشر دقائق أخرى .

***

## فأصولية خضراء باللحم

**المقادير :**

٢ كيلو فاصوليا خضراء – كيلو لحم – نصف كيلو طماطم – ملعقتان سمن – بصلتان – ملح – فلفل – بهار .

**الطريقة :**

تحمر البصلة في السمن قليلا ثم تحمر فيه قطع اللحم لمدة عشر دقائق ، تعصر الطماطم وتضاف إلى اللحم ويترك على النار يغلي لمدة ربع ساعة ثم يضاف كوب ماء – وعندما يغلي المخلوط تضاف الفاصوليا بعد تنظيفها وتقطيعها وتترك على نار هادئة مدة ساعة أو حتى تنضج .

***

## صينية البطاطس بالفرن

**المقادير**

٢ كيلو بطاطس – قطعة لحم وزنها كيلو – كيلو طماطم – بصلة ملح – فلفل – بهارات – ٢ ملعقة سمن – مرق .

**الطريقة :**

تقشر البطاطس حلقات وتوضع في ماء بارد مملح لمدة ساعة – تدهن صينية وتوضع قطعة اللحم في منتصفها ثم تخرط البصلة وتفرد في قاع الصينية وترص البطاطس وتخرط الطماطم حلقات وترص فوق الصينية . يوزع السمن على وجه الصينية فوق البطاطس ويملح مقدار كوب كبير المرق وتوضع الصينية في فرن حار لمدة ساعة ونصف حتى ينضج اللحم . ويمكن استبدال اللحم بالطيور .

***

## البطاطس المشوية بالقشر

**المقادير :**

نصف كيلو بطاطس – ملعقتان سمن أو زبده – ملح وفلفل .

**الطريقة :**

تغسل البطاطس وتنظف بفرشاة جيدة ثم تجفف وتدهن قشرتها بالزبد أو السمن وتوضع في صينية في فرن حار حوالي ساعة أو حتى تنضج ويسهل الضغط عليها بالأصابع ثم تشق كل واحدة بالسكين على شكل علامة × ويملأ الشق بقليل من الملح والزبد وتقدم فورا .

***

## قالب اللحم والباذنجان والمكرونه

**المقادير:**

كيلو باذنجان طويل اسود – ربع كيلو عصاج – ربع كيلو مكرونه مسلوقة – كوب صلصة طماطم – ملح – فلفل – بيضة واحدة .

**الطريقة :**

- يغسل الباذنجان ويقطع طوليا إلى أنصاف ويحمر في السمن ثم ينـزع القلب ويكتفي بالجلد الصحيح والعنق .
- وتحرك جميعا . ثم يرص قشر الباذنجان في قالب أو صينية مستديرة بحيث تكون كل قشرة فوق نصف الثانية حتى تغطى الصينية . ثم يصب الخليط السابق في الصينية وتغطى والنصف الثاني من الباذنجان وتدخل الفرن حتى تنضج وتقدم ساخنة مصبوبا عليها صلصة الطماطم .

***

## ضلمة ورق العنب

**المقادير :**

ربع كيلو ورق عنب – كوب أرز – بصلة كبيرة مفريه – حزمة بقدونس مفري – ٤ حبات طماطم – ملعقة صغيرة نعناع جاف – ملعقة صغيرة ليمون – ملعقة صغيرة ثوم مفري.

**الطريقة :**

- يتبل البصل بالبهارات والملح والفلفل وتقشر الطماطم وتقطع قطعا صغيرة – يغسل الأرز ويضاف إليه البصل والطماطم والبقدونس والزيت والنعناع وتخلط المقادير جيدا – يغسل ورق العنب ويسلق وتفرد

كل ورقة على اليد بحيث تكون جهتها الملساء إلى الخارج . ثم يوضـــع جزء من الخلطة وتلف وحدات صغيرة .

- غطى الوعاء وضعية على النار لمدة ٣٠ دقيقة ، أثناء ذلك انزعي حبات البازلاء مع غلافها ، اغسليها بمياه باردة وأضيفيها إلى اللحم مع نصف كمية النعناع واتركيها على النار من جديد لمدة نصف ساعة . قدمي هذا الطبق لعائلتك ساخنا شهيا وزينيه في آخر لحظـــة بأغـــصان النعنـــاع الطازجة المتبقية لديك .

***

## قالب البطاطس بيوريه

**المقادير :**

كيلو بطاطس – ٣ بيضات – ٢ ملعقة كبيرة زبده – ٢ ملعقة جبنه رومـــي مفريه – ٢ ملعقة بقسماط ناعم – ربع كيلو عصاج .

**الطريقة :**

- تسلق البطاطس وتقشر ثم تصفى ساخنة من مصفاة الخـــضر ، تـــسيح الزبده وتقلب مع البطاطس على النار لمدة دقيقتين .
- يضرب البيض جيدا ويتبل ويضاف له الجبن الرومي المفـــري وتخلـــط جميع المقادير وتقلب جيدا .
- يبطن قالب من قوالب الجيلي بالزبد والبقسماط وتوضع البطاطس واللحم المعصج في طبقات متبادلة على أن تكون الطبقة الأخيرة من البطاطس .
- يرش باقي العصاج – يوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة . يقلب في طبق التقديم ويجمل بالبقدونس المفري وحلقات الجزر .

- يقدم معه سلطة خضراء .
- سيحي نصف كمية السمن قالب فرن صغير مع ذرة ملح وبهار . صفي البصل واحشيه بالخلطة ثم قطعة سمن بسيطة فوق كل واحدة .
- أدخليه فرنا متوسط الحرارة لمدة ٣٥-دقيقة مع أخذ قليل مــن الــسوائل التي تخرج منه واسكبيها فوقه من وقت لآخر .
- يمكن استعمال اللحم المفروم ناعما في الحشو ويقدم ساخنا أو باردا .

***

## محشي الفلفل الأخضر

**المقادير :**

نصف كيلو فلفل أخضر – نصف كيلو لحم – كوب أرز – باقة كــرفس – ملح – بهارات – ٢ ملعقة حبيرة سمن – ٣ أكواب عصير طماطم .

**الطريقة :**

- يغسل الفلفل ويرفع الكأس وتزال البذور مع الاحتفاظ بالكأس كغطاء .. يفرم اللحم ناعما ويخلط مع الأرز المغسول والكرفس المفــروم ويتبــل بالملح والبهار ويوضع السمن في قاع القدر ثم يحشى الفلفــل بالحــشو ويغطى بالكأس ويصف في القدر جنبا إلى جنب .
- يسكب عصير الطماطم على الفلفل ويوضع على نار هادئة حتى ينضج مع بقاء كمية من المرق .

***

## باذنجان ( شيخ محشي )

**المقادير :**

كيلو باذنجان طويل – نصف كوب لحم مفروم – بصلة – ربع كوب سمن – ٢ كوب زيت نباتي – ربع كوب صلصة طماطم مركزة – ملعقة عصير ليمــون – ملح وفلفل وبهارات .

**الطريقة :**

- يحمر البصل واللحم المفروم في سمن وتضاف البهارات والملح ويحرك الحشو على نار متوسطة لمدة ربع ساعة .
- يقشر الباذنجان تقشيرا غير كامل ، يترك بعض قشرة عليه ويقلى حتى يحمر قليلا ثم يرتب في طبق فرن ويشق سطح كــل باذنجانـــه طوليــا ويحشى بالحشو ثم تذاب الصلصة بالماء وعصير الليمــون للباذنجــان ويدخل فرناً ساخنا لمدة ربع ساعة ويؤكل ساخنا مع الأرز المفلفل .

***

## محشو الطماطم مع الفلفل الأخضر

**المقادير :**

كيلو طماطم – نصف كيلو فلفل اخضر – ملعقتان لحم مفروم – ٢ بصلة – ١ كوب زبدة أو سمن – ٤ فصوص ثوم – ملح – بهار – قرفة .

**الطريقة :**

– يحمر البصل المفروم واللحم المفروم في السمن ويضاف الملح والبهارات ويحرك لمدة ربع ساعة ثم ترفع الطاسة عن النار ، تشوح رؤوس الطماطم وترتب في طبق زجاجي خاص بالفرن وتقطع أعناق الطماطم وتقور بسكين وتحشى باللحم المفروم والصنوبر إن وجد ثم تغطى كل عنق بالحلقة التي قطعت منها ونتبع نفــس

الطريقة في حشو الفلفل ثم توضع الطماطم والفلفل المحشوان في طبق الفرن – يدق الثوم مع الملح ويخلط أجزاء الطماطم المنزوعة – يصب مزيج الثوم والطماطم فوق الفلفل والطماطم المحشوين ثم يدخل الطبق الفرن الساخن لمدة عشر دقائق ويقدم ساخنا مع الأرز المفلفل .

***

## الكرنب المحشو

**المقادير :**

كرنبه – كيلو أرز – نصف كيلو لحم ضأني مفروم – ٢ ملعقة سمن – بصل – توابل – عصير ليمونتين .

**الطريقة :**

- يفصل ورق الكرنب واحدة واحدة بدون تمزيقه ويرص في إناء ويغطى بماء وملح ، يوضع الإناء على النار عشر دقائق حتى يذبل الورق ثم ينشل من الماء ويصفى ويفصل عن أعناقه .
- يخلط الأرز بعد غسله باللحم والسمن والبصل المخروط والتوابل ويقطع الورق قطعا مربعة ويحشى بالمخلوط ويلف بنظام ويرص في إناء مدهون بالسمن ثم يغمر بالمرق الساخن أو الماء المغلي ويوضع على النار حتى ينضج ويتشرب بالماء ثم يرص في طبق كبير ويقدم مرشوشا عليه عصير الليمون واللصة البيضاء .

***

## الجزر المحشي

**المقادير :**

كيلو جزر كبير – ٢ كوب زيت – ربع كوب تمر هندي – ٣ ونصف كوب ماء .

**الحشو :**

– ثلاثة ارتاع كوب أرز – ٢ ملعقة سمن – ملعقة لحم مفروم – رشة بهار وقرفة – ملعقة صغيرة ملح .

**الطريقة :**

– يحشى الجزر إلى ثلاثة أرباعه ويحمر في طاسه بالزيت ثم ينشل ويرتب في طبق ، ينقع التمر هندي في كوبين ماء ثم يعصر باليد ويؤخذ عصيره ويضاف مع ثلاثة أكواب ونصف ماء إلى الجزر المحشو ويوضع على النار حتى يغلى .

– ثم تخفف النار لمدة ساعة ونصف ثم يقدم ساخنا مع مرق الجزر .

***

## ورق السلق المحشو باللحم

**المقادير :**

نصف كيلو ورق سلق – نصف ملعقة صغيرة ملح – ربع كوب سمن .

**الحشو :**

كوب أرز – ملعقتان لحم مفروم – نصف كوب زبده أو سمن – أنصاف ملاعق ملح وبهارات وقرفة .

**الطريقة :**

يغسل ورق السلق وتقطع عروقه أو أضلاعه ويحتفظ بها للسلطة ويسلق بغمره في ماء مغلي ثم نشله فورا حتى لا يهترىء ، يحضر ورق السلق ويحشى ويطبخ كما جاء في وصفة ورق العنب ويقدم ساخنا إلى جانب سلطة ضلوع السلق بالطحينة .

***

## الكوسة المحشوة باللحم والطماطم

**المقدار :**

٢ كيلو كوسة متوسطة – ٢ كيلو طماطم حمراء – ملعقة صغيرة مرق – ٣ أكواب أرز – نصف كيلو لحم ضأني مفروم – نصف كوب سمن – ملح وفلفل وبهارات – وقرفة – ٤ فصوص ثوم – عصير نصف ليمونه .

**الطريقة :**

تغسل الكوسة وتقطع أعناقها وتقور وتغسل وتصفى – تضاف التوابل إلى الأرز وتخلط جيدا ثم يضاف اللحم المفروم والسمن إلى الأرز ويخلط الجميع ثم يحشى كل واحدة إلى ثلاثة أرباعها ، تقشر الطماطم وتفرم وتوضع غب غناء مع ملعقتي سمن وملعقة صغيرة ملح على نار متوسطة وتحرك ٥ دقائق حتى تذبل جيدا . وتوضع الكوسة في الإناء فوق الطماطم ويضاف كوب أو كوبان من ماء ليغمر الكوسة . وبعد أن تغلى الكوسة تخفف النار ويترك على نار خفيفة لمدة ساعة ونصف وقبل أن تنضج بقليل يدق الثوم ويضاف مع عصير الليمون إلى الكوسة التي تقدم ساخنة مع مرق الطماطم .

***

## باذنجان رومي محشو

**المقادير :**

٢ كيلو باذنجان رومي – نصف كيلو لحم ضأني مفـروم – ٢ طمـاطم – بصلتان – سمن – نصف كوب أرز مسلوق – ملح – فلفل – بهـارات – عـصير طماطم – كوب مرق .

**الطريقة :**

تشق كل باذنجانه طوليا نصفين ثم تحفر كل قطعة من الوسط وتحمـر فـي السمن – تفرم البصلتان وتحمران مع اللحم المفروم والطماطم بعـد فرمهـا والأرز المسلوق والملح والفلفل والبهارات ثم يحشى الباذنجان بهذا المخلوط ويـرص فـي صينية مدهونة ثم يضاف إليه المرق ونصف كوب عصير طماطم ويـدخل الفـرن ويغطى حتى تمام النضج .

***

## الخيار المحشى

**المقادير :**

كيلو خيار متوسط – ٢ كوب زيت – نصف كوب تمر هندي – ملعقة ملـح – ٥ أكواب ماء .

**الطريقة :**

يغسل الخيار وتقطع جوانبه بالسكين ويقور وينقع في الماء لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويترك جانبا . ينقع التمر هندي ثم يحشى الخيار كما تقدم في طريقة حشو الجزر – يصف الخيار المحشو في إناء ويضاف إليه الماء وعصير التمـر هنـدي ويوضع على النار وبعد أن يغلي يترك على النار ساعة ونصفا ثم يقدم ساخنا .

**الحشو :**

ملعقة لحم مفروم – ثلاثة أرباع كوب أرز – رشة بهارات وقرفة – ملعقـة صغيرة ملح – ملعقتان سمنا .

***

## ١ – اللحوم ٢- الطيور – ٣ –الأسماك

## اللحم المسلوق الضأن

**المقدار:**

فخد لحم ضأن – كيلو بصل صغير

**الطريقة :**

توضع الفخدة في حلة وتغمر بالماء المغلي المملح قليلا وتوضع على النـــار حتى يطفو الريم . ثم يكشط وتغلي على نار حامية لمدة خمس دقائق لتتكون عليهـــا طبقة جامدة ثم تخفف النار وتترك مدة نصف ساعة . يقشر البصل ويوضــــع فـــي قطعة شاش ويوضع في الحلة ويترك على النار حتى ينضج تماما ، توضع الفخـــدة على طبق ساخن ويرص حولها البصل ثم يصب فوقه قليل من المرق ثـــم تغطـــى الفخدة بالصلصة الآتية :

**المواد :**

٢ ملعقة كبيرة سمن – ٣ ملاعق دقيق – ربع كيلو لبن – زجاجة صـــغيرة من الخل .

**الطريقة :**

- يسيح السمن في حلة صغيرة ويقلب فيه الدقيق حتى ينضج ثم يـــضاف اللبن ويقلب على النار جتى يغلي ويتكاثف ويضاف إلى الصلصة .

- يصلح للسليق الفخدة والرقبة والصدر والجنب ويجب أن يكـون اللحـم طازجا .لان ذلك لا يوجد له طعما ورائحة رديئة والبقسماط – ويحشى به البطاطس ويرص في صينية مدهونة وأحسن ما يضاف إلـى اللحـم المسلوق ليحسن طعمه الخضروات .

***

## لحم بقر مسلوق

**المقادير :**

قطعة لحم دوش أو فخده أو بيت الكلاوي من ٢ إلى ٣ كيلو حسب الرغبة . رأس كرفس – ٦ قرون قرنفل – ٣ بصلات – ملح – ٣ جـزرات – ٣ لفتـات – أثنتا عشرة حبة فلفل اسود صحيح – ماء مغلي بمقدار ما يغطى اللحم .

**الطريقة :**

- تمسح قطعة اللحم قطعة من القماش مبللة ثم تحزم بـالخيط الـدوبار أو بشريط – يقشر ويقطع الخضر وتوضع الماء في الحلة ويوضع علـى النار حتى يغلي ثم توضع قطعة اللحم وتغلي ثم يكشط الريم وتترك على نار هادئة مدة ساعة ونصف . ثم تضاف الخضروات وتستمر على النار مدة ساعة أخرى .

- توضع قطعة اللحم على طبق ساخن بعـد أن تحـل الـدوبارة وتـزين بالخضروات ويصب فوقها قليل من المرق الذي نضجت فيه . ثم يكشط الدهن من فوق المرق الآخر ويوضع قليل منه في طبق الصلصة ويؤكل هذا اللحم باردا .

***

## قطع اللحم الكبيرة – روستو

## ( بيت الكلاوي على الطريقة المصرية )

**المقدار :**

بيت كلاوي ضأني – سمن – صلصة – بشاميل – جبن مبشور – خضروات زينة – ثوم – ملح – فلفل – بهار .

**الطريقة :**

تحشى قطعة اللحم بالثوم وتملح بالملح والفلفل والبهار وتربط ربطا محكما بدوبارة وتحمر في السمن ، ثم يقطع اللحم شرائح رفيعة ويوضع في ماعون فرن ويصب فوقه صلصة البشاميل – ويرش بالجبن المبشور والزبده ويوضع في فرن حتى يحمر . ثم يوضع في طبق ويرص حوله الخضروات المسلوقة ويقدم .

***

## بيت كلاوي ضأن _ طريقة أخرى

**المقادير :**

قطعة من بيت كلاوي ضأن – سنت – صلصة بشاميل – خضروات للزينة – ثوم – ملح – فلفل وبهار .

**الطريقة :**

يحمر اللحم كما سلف . ثم يقطع إلى شرائح بسكين حاد وبعد تقطيعه يرص على العظام كما كان بيحث يظهر بحالته الأولى ويوضع في صينية وترص حوله الخضروات وإذا أريد فيرش عليه صلصة البشاميل ويقدم .

***

## صدر الخروف ملفوف في الفرن

**المقادير :**

صدر خروف منزوع العظام – بيضتان – ملعقتان فتات خبز – ثوم – ملح – فلفل – وبهار – قليل من اللبن وسمن .

**الطريقة :**

- تنزع عظام صدر الخروف – وتبسط على لوحة ثم تملح بالملح والفلفل والبهارات يخلط فتات الخبز بقليل من اللبن ويفرد على الصدر ثم توضع البيضتان ويلف الكل تماما ويربط بخيط ثم توضع في صينية فرن ويدهن بالسمن ويوضع في فرن متوسط الحرارة مدة ساعتين ويرش بالسمن من وقت لآخر .
- حينما ينضج يفك الرباط ويقطع قطعا مستديرة ثم يرص في طبق على هيئة منظمة ويقدم معه زخرف الخضروات .

***

## فخذ خروف محمر مع الحساء والسوتيه

**المقادير :**

" الدقيق " ويضاف إليه بعض الماء الساخن ليصبح صلصة – فخذ من لحم الضأن زنة ٣ كيلو جرامات أو أكثر – سمن – ملح – بهارات – قرفة – دقيق .

**الطريقة :**

- تفرك الفخذ بالملح والبهار الحلو والحار والقرفة وتوضع في صينية .. يضاف السمن ( نحو نصف فنجان ) ثم تزج الصينية في فرن ساخن حيث تقلب الفخذ بين الحين والآخر إلى أن تحمر جميع الجهات . ثم

تنقل بعد ذلك إلى قدر تغطى وتترك في الفرن إلى أن تنضج تماما .ز
توضع الفخذ في غناء التقديم قريبا من النار لتظل ساخنة .

- أما السمن الذي قليت به الفخذ فيقلب فيه قليل من الطحينة معتدلة الكثافة تقدم مع الفخذ .. وتقدم عادة مع هذا الصنف خضروات مسلوقة أو بيوريه البطاطا .

***

## طبق شرائح اللحم البقري

**المقادير :**

كيلو جرام من لحم الفيليه البقري – فنجان ونصف فنجان من زيت الزيتون – فنجان خل أبيض – بصلتان – ٤ حبات قرنفل – ملح – فلفل – بهار – بقدونس – ١٠٠ جرام كريمة طازجة – ١٠٠ جرام زبده .

**الطريقة :**

- اغسلي شرائح اللحم الفيليه البقري جيدا .. وفي إناء واسع ضعي قطع اللحم مع حلقات البصل وحبات القرنفل الأربع ثم أضيفي الملح والفلفل ومقدار الزيت والخل والبقدونس بعد فرمه .
- اتركي هذا الخليط مع اللحم لمدة ١٢ ساعة في مكان بارد " في الثلاجة " ثم انشلي قطع اللحم المتبلة وضعيها على شواية الفرن في درجة حرارة ساخنة جدا . لمدة نصف ساعة مع مراعاة تقليب قطع اللحم من وقت لآخر .
- في إناء آخر ضعي مقدار الزبد والكريمة الطازجة على نار هادئة مع إضافة اللازم من الملح والفلفل والبهار وقليل من البقدونس ، يمكن إضافة مقدار حوالي نصف كيلو طماطم لعمل الصوص . تقدم شرائح اللحم ساخنة مع الصوص كل على حدة – هذا الطبق يقدم معه الرز الأبيض أو المكرونة المسلوقة ويستخدم الصوص مع اللحم أو الأوز أو المكرونة .

## كتف الغنم المحمر

**المقدار :**

كتف خالية من العظم – ٤ جزرات – عشر بصلات – قليل من الثوم – قليل من البقدونس والنعناع – وما تشائين من خضار يزين الطبخة – نصف لتر من مرقه اللحم – قليل من زيت الزيتون – ٢ ملعقة كبيرة زبده – وأخيرا الملح والبهار .

**الطريقة :**

- اطلبي من الجزار أن ينظف لك كتف الغنم وينزع منها العظم . افرمـي الجزر قطعا صغيرة – وضعية في طنجرة ومعـه الخـضار المفـروم والبصل المقشر وفصوص الثوم والزبده وملعقة واحدة من زيت الزيتون . وارفعي الطنجرة بمحتوياتها على نار خفيفة وحركيها عدة مرات وهي تتضج .
- في هذا الوقت حمري كتف الغنم في طنجرة ثابتة وأنت تقلبينهـا عنـى جميع وجوهها وضعي معها ملعقة صغيرة من زيت الزيتون . ثم صفيها من الصلصة وضعي اللحمة في صينية فوق الخضار والبصل وكل مـا كان في الطنجرة الأولى وضعي على الخليط مقدارا من المرق ثم رشي البهارات والملح اللازم وغطيها وانقلي الصينية إلى فرن حرارته ٢٠٠ درجة .
- بعد ٣٠ دقيقة اقلبي اللحمة على الجهة الأخـرى ، وخففـي النـار إذا لاحظت أن الطعام بدأ ينضج .. وتعرفين ذلك من جفاف مـرق اللحـم وطراوة الخضار . هذا الصنف من الطعام يتطلـب أو تكـون اللحمـة مطبوخة جيدا " مستوية " ويقدم على المائدة مع الرز البطاطس المقلية .. وصحن من السلطة الخضراء ..

***

## كوتيلت لحم الحمل

**المقدار:**

٤ قطع من شرائح لحم الحمل – ثلاث طماطمات – قليل من الخضار – ٥٠ جرام ماء.

والصاص يتألف من رأسي جزر مفروم – وطماطم واحدة وقليل من الدهن – وفنجان ونصف ماء مسلوق اللحم وكمية كافية من الملح والفلفل .

**تحضير الصاص:**

- يغسل الجزر جيدا ويقطع إلى نصفين ثم يقلى مع الكمان وواحدة من الطماطم في السمن ويضاف إليه مسلوق اللحم والفلفل ويترك على النار ريثما يغلي ثم يصفى ويوضع .
- إلى جانب آخر تقلي شرائح لحم الكوتيلت حوالي ٦ –٧ دقائق ثم تقلى الكمان مع ثلاثة طماطمات وتحضر لتزين الكوتيلت بوضعها أطراف الصحن أو في مؤخرة قطع الكوتيلت وريقات من الألمنيوم أو الورق المثقب الخاص بمثل هذه الأكلات وتوضع الشرائح في وسط الصحن ويزين بالقدونس .

***

## أكلة خليط اللحم

**المقدار:**

**٧٥٠ جرام لحم خراف أو عجل – ثوم – رأس بصل – ملعقة أو ملعقتان زيت طعام .ز ثلاثة أكواب ماء لحم مسلوق ملعقة شاي ثوم خليط خضار بما فيها البقدونس – قليل من جوز الهند المفروم جيدا . صاص .. عدد ٤ – ٦ بطاطس متوسطة الحجم – ٢٠ جرام زبده – كمية من الحليب – ملح فلفل بقدر الكفاية .**

**الطريقة :**

يقطع البصل ويقلى في السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف إليه مـــاء اللحـــم المسلوق والملح والفلفل والخضار وجوز الهند واللحم المفروم وقليل من صـــاص .. ثم تقشر البطاطس وتطبخ في جانب آخر في ماء به كمية من الملح حتى تلـــين ثـــم تنشل وتوضع في وعاء وتهرس تماما ثم يضاف إليها الزبدة وقليـــل مـــن الحليـــب والملح والفلفل . كما يوضع خليط اللحم المفروم في صحن مضاد للحرارة ويضغط عليه قليلا ثم يوضع فوقه خليط البطاطس بشكل يكون محدب الوسط ثم يضغط عليه بواسطة شوكة ليأخذ شكلا جميلا ويوضع فوقه قطع من الزبده ثم يدخل الفرن مـــدة تتراوح بين ٣٠ – ٤٠ دقيقة وعندما يحمر سطح البطاطس فيكون جاهزا للأكل .

***

## قالب اللحم المحفوظ

**المقدار :**

علبة لانشون أو بولوبيف – بصلة متوسطة – ملعقة صغيرة من مـــسحوق المستردة – فنجان لبن – فنجان ونصف فنجان من فتات الخبز غيـــر الطـــازج .. بيضتان – ملح – فلفل .

الطريقة :

- يفرى لحم اللانشون أو البولوبيف مع البصلة بمفرمة اللحم ... ثم تضاف جميع المقادير بعضها مع بعض وتعجن جيدا وتترك لمدة ربع ساعة .
- يخبز القالب مستطيل ويفرش بالورق المدهون بالزبد ثم يكبس فيه خليط اللحم السابق .
- يخبز القالب في فرن متوسط الحرارة مدة ٥٠ دقيقة حتى يجمد تماما .

- يغطى القالب بصحن ويعكس وضعه بحيث يصبح الصحن على المائـدة ويترك حتى يبرد تماما .
- تقطع تنشات اللحم وترص في طبق السرفيس وتقدم صحيحة بعد تقطيع جزء منها إلى ترنشات .

***

## كفته السلطان أيوب

**المقدار :**

نصف كيلو لحم مفروم – فنجان زيت – ٢ كيلو لحم بلدي رغيف فينـو – كوب شوربة – أو ورقة مرق دجاج ( ماجي ) فنجان شاي عـصير طمـاطم – ٢ كرتون زبادي – ملح – فلفل.

**الطريقة :**

تدعك بكفة اليد اللحم المفري والبصل وعصير الليمون مع الملـح والفلفـل والبقدونس حتى تتماسك جيدا – تقطع على شكل البيضة وتبرم باليد برما مستطيلا – وتشك في أسياخ وتسوى على الفحم ويرش عليها من آن لآخر زيت مخلوط بقليـل من عصير الليمون وعندما تحمر من الجوانب .. تنزع من الأسياخ – يقطع الرغيف الفينو على قدر قطع الكبات .. ويرش بقليل من السمن ويدخل الفـرن للتحميـر .. بحيث يصبح لونه اصفر .. يرفع من النار ويعمل خليط مـن الـشوربة وصلـصة الطماطم ويسقى به . يفرى في طبق مستدير ويغطى بالزبادي .. ويرص عليه الكفتة

***

